

- 【古导引新编·八段锦】
- 【古导引新编·易筋经】
- 【孙思邈养生术(一)坐势】
- 【孙思邈养生术(二)站势】
- 【孙思邈养生术(三)站势】
- 【祥龙纳福益寿功】



张广德〇编著

古导引新编篇



张广德 养生 系列丛书



随书附光盘  
张广德讲解示范



北京体育大学出版社  
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

张广德导引养生系列丛书

古导引新编篇

张广德 编著

北京体育大学出版社

**策划编辑** 苏丽敏 张 力  
**责任编辑** 文冰成  
**审稿编辑** 苏丽敏  
**责任校对** 吴海燕  
**版式设计** 张 华  
**责任印制** 陈 莎

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

张广德导引养生系列丛书·古导引新编篇 / 张广德编著. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5644-1574-7

I . ①张… II . ①张… III . ①导引-养生(中医)-基本知识 IV . ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 042533 号

**张广德导引养生系列丛书·古导引新编篇** 张广德 编著

---

**出 版** 北京体育大学出版社  
**地 址** 北京海淀区信息路 48 号  
**邮 编** 100084  
**邮 购 部** 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
**发 行 部** 010-62989320  
**网 址** <http://cbs.bsu.edu.cn>  
**印 刷** 北京天宇万达印刷有限公司  
**开 本** 710×1000 毫米 1/16  
**印 张** 19.5  
**印 数** 5000 册

---

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

**定 价: 49.00 元**

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 写在卷首

张广德，男，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年3月生，河北省唐山市人，教授，中华武林百杰，中国武术九段。

新中国第一代武术研究生，曾任北京体育大学导引养生学研究室主任，中国高等教育学会导引养生学专业委员会会长，现任北京体育大学导引养生中心名誉主任。

1959年—1963年，先后毕业于北京体育学院（现北京体育大学）本科和研究生部。毕业后留校任教及从事科研工作。

半个世纪以来，在几十年的武术教学中，张广德以“摸规律、抓特点”为治学之本，培养了一大批武术人才。

在研创的“养生太极”体系中，以易学的哲理、祖国医学中的经络学说、阴阳五行学说和气血理论为指导，著书4卷13章（功），其内容有：养生太极掌3套、养生太极扇（单扇、双扇）3套、养生太极剑（短袍、长袍）各1套、养生太极刀1套、养生太极锦2套、养生太极捶2套，该体系以强身健体、防治慢性疾病的显著效果，受到了广大群众的赞许。

在研创“导引养生功”体系中，以系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适用性为宗旨，以易、医、功、艺、美、乐“六位一体”为核心，著书12卷50多套功法，包括：养生文化篇、强心篇、益肺篇、补脾篇、壮骨篇、平肝篇、滋肾篇、颐养篇、修身篇、行滞篇、醒脑篇和古导引新编篇等，该体系以“笔触严谨，锐意创新”的特色，得到了专家学者的承认和政府部门的肯定。

1992年张教授所创编的导引养生功荣获“国家体育科学技



术进步奖”；1993年荣获国务院颁发的“为高等教育事业做出突出贡献”荣誉证书，并享有终身专家特殊津贴待遇；1996年导引养生功被列为首批国家全民健身计划推广项目；1999年国家体育总局授予张广德“体育科技荣誉奖”；2002年史康成校长代表北京体育大学授予张广德“在导引养生功的创编和推广工作中做出了重要贡献”的奖牌和证书；2014年荣获“中华全国体育基金会健身气功发展基金”。

在研创“全民居家健身养生”体系中，张教授以防治人们常见病、多发病的“养生运动处方”为主题，著书8卷45篇，其内容包括：残疾人、小儿、中老年人、办公室人群、进城务工人员及家庭常见病等养生运动处方等。该书以第七名的成绩获评全国100种优秀图书，被纳入2013年全国首批新农村科学健身书库。

在传授“养生太极”“导引养生功”“全民居家健身养生”三大体系中，张教授以真心、热心、耐心的原则受到了国内外广大群众的热烈欢迎。

张教授曾多次赴日本、美国、法国、德国、澳大利亚、新加坡、荷兰、比利时、奥地利、英国、葡萄牙、西班牙、意大利、罗马尼亚、印度尼西亚等国家及地区传功讲学，为弘扬中国养生文化，促进国际友好往来和中西方文化交流做出了积极贡献。

张教授现虽已退休，但他一直退而未休，除了继续在国内外普及传播中华养生文化外，近期又接受了新任务，精心撰写着《武术文化·中医说》一书，为填补易、医、武三者相互沟通的空白而辛勤工作着。

“欲明人者先自明”，是张教授教书生涯中崇尚的名言；“不争春荣，笑迎秋霜”是他的人生追求。

# 目录 CONTENTS

第一章 古导引新编·八段锦	1
第一节 古导引新编·八段锦的特点	4
第二节 古导引新编·八段锦的功法	6
功前准备	6
第一锦 五劳七伤往后瞧	8
第二锦 双手托天理三焦	10
第三锦 调理脾胃须单举	12
第四锦 左右弯弓似射雕	16
第五锦 摇头摆尾去心火	23
第六锦 两手攀足固肾腰	32
第七锦 攢拳怒目增气力	33
第八锦 背后七颠百病消	41
收功	42
第三节 古导引新编·八段锦的功理	43
第一锦 五劳七伤往后瞧	43
第二锦 双手托天理三焦	45
第三锦 调理脾胃须单举	46
第四锦 左右弯弓似射雕	47
第五锦 摇头摆尾去心火	48
第六锦 两手攀足固肾腰	49
第七锦 攢拳怒目增气力	50
第八锦 背后七颠百病消	50
第四节 古导引新编·八段锦的注意事项	51
第二章 古导引新编·易筋经	53
第一节 古导引新编·易筋经的功法	55



功前准备 .....	55
第一式 韦驮献杵势 .....	57
第二式 摘星换斗势 .....	63
第三式 出爪亮翅势 .....	68
第四式 倒拽九牛尾 .....	71
第五式 拔马刀势 .....	76
第六式 三盘落地势 .....	82
第七式 青龙探爪势 .....	88
第八式 猛虎扑食势 .....	91
第九式 打躬势 .....	99
第十式 掉尾势 .....	102
收 功 .....	106
第二节 古导引新编·易筋经的功理 .....	108
第一式 韦驮献杵势 .....	108
第二式 摘星换斗势 .....	109
第三式 出爪亮翅势 .....	109
第四式 倒拽九牛尾 .....	110
第五式 拔马刀势 .....	110
第六式 三盘落地势 .....	111
第七式 青龙探爪势 .....	112
第八式 猛虎扑食势 .....	112
第九式 打躬势 .....	113
第十式 掉尾势 .....	114
第三节 古导引新编·易筋经的注意事项 .....	115
第三章 孙思邈养生术（第一套：坐势） .....	117
第一节 孙思邈养生术的特点 .....	118
第二节 孙思邈养生术（第一套：坐势）的功法 .....	121

功前准备 .....	121
第一式 静思冥心 .....	123
第二式 掌托天门 .....	124
第三式 掩耳鸣鼓 .....	127
第四式 旋脊滋肾 .....	132
第五式 渔舟唱晚 .....	137
第六式 攀足育真 .....	142
第七式 和中摩腹 .....	148
第八式 采气强身 .....	152
收功 吞津咽液 .....	155
第四章 孙思邈养生术（第二套：站势） .....	159
功前准备 .....	160
第一式 揩鼻运睛 .....	162
第二式 仰观天文 .....	166
第三式 运转乾坤 .....	171
第四式 躬身掸靴 .....	176
第五式 金鸡独立 .....	182
第六式 怀抱太极 .....	186
第七式 云鸿振羽 .....	191
第八式 气归丹田 .....	196
收功 叩齿搅海 .....	202
第五章 孙思邈养生术（第三套：站势） .....	203
功前准备 .....	204
第一式 摩面挤项 .....	205
第二式 吐故纳新 .....	211
第三式 芙蓉出水 .....	215
第四式 白猿缩身 .....	220





第五式 百步穿杨 .....	227
第六式 金鸡报晓 .....	232
第七式 鲲鹏舒翼 .....	237
第八式 聚气培本 .....	243
收功 搅海鼓漱 .....	251
第六章 祥龙纳福益寿功 .....	253
第一节 祥龙纳福益寿功的特点 .....	254
第二节 祥龙纳福益寿功的功法 .....	259
功前准备 .....	259
第一式 神龙昂首 .....	261
第二式 青龙吐珠 .....	266
第三式 蛟龙翻浪 .....	271
第四式 龙盘玉柱 .....	278
第五式 龙得云雨 .....	284
第六式 卧龙藏身 .....	290
第七式 碧海飞龙 .....	294
第八式 金龙服气 .....	298
收 功 .....	304

# 古导引新编篇

## 第一章

# 古导引新编·八段锦



古导引新编，顾名思义，是根据中医学“不治已病，治未病”、防患于微、养生有道、广集众说的理念几经修改、创编的篇章。

古导引新编篇：包括“古导引新编·八段锦”“古导引新编·易筋经”“孙思邈养生术”“祥龙纳福益寿功”等功法。



中华大地是导引的故乡，其历史悠久，方法多样，属中华最古老的医学体系范畴。它以完美的理论构架，显著的强筋骨、增气力、壮体魄、助疗疾、动作优美、简单易学的特点，受到了国人乃至世界人民的欢迎。古人云：“珠生于贝内，玉孕育石中。”于是，笔者在继承、改编古导引“八段锦”和“易筋经”的基础上，又根据有关史书文献的记载和个人的习功、教功经验创编了“孙思邈养生术”和“祥龙纳福益寿功”。本书分别介绍上述古导引新编，先介绍八段锦。

“锦”是用不同颜色的丝织成的丝织品。“八段锦”是指用8个不同的动作编成的一套强身健体、祛病延年的健身功。

“八段锦”始于宋代，至今已有900年的历史，据宋人洪迈所著《夷坚乙志》记载北宋政和七年有人“效方士熊经鸟伸之术”“尝以夜半时起坐，嘘响按摩，行所谓八段锦者”。在长期的实践中，几经修改，逐渐完善。

如：南宋初年由无名氏编的“八段锦”内容如下：①仰手上举以治三焦；②左肝右肺如射雕；③东西独托所以安其脾胃；④反复而顾所以理其伤劳；⑤大小朝天所以通其五脏；⑥咽津补气左右挑其手；⑦摆鳝之尾所以祛心疾；⑧左右手攀足所以治其治腰。（《道枢·众妙篇》）

到了金元时期，又有无名氏将“八段锦”改编成为如下的顺序，在语言叙述上也有了改进：①仰手一度理三焦；②左肝右肺如射雕；③东肝单托西通肾；④五劳七伤回顾调；⑤游鱼摆尾通心脏；⑥手攀两足理于腰；⑦次鸣天鼓三十六；⑧两手掩耳后头敲。（灵剑子《子午导引记》）

到了清代光绪初年，又有无名氏将“八段锦”做了进一步地改编：①两手托天理三焦；②左右开弓似射雕；③调理脾胃须单举；④五劳七伤往后瞧；⑤摇头摆尾去心火；⑥背后七颠百病消；⑦攢拳怒目增气力；⑧两手攀足固肾腰。

从这几次改编中不难看出，“八段锦”不是一人一时之作，而是随着时代的发展由多人努力逐渐演变而成的，其内容也有所变化。从动作名称上我们也不难看出它的健身价值，如：单举可以调理脾胃，双托可以调理三焦，攀足可以固肾壮腰，摇头摆尾可以去其心火等。这些提法是符合医学道理的，具有一定的科学价值。千百年的实践证明，“八段锦”至今仍是一种科学有效的健身方法。

新中国成立后，唐豪、王怀琪、吴高明、李剑华、周稔丰等导引名家对“八段锦”又分别做了整理出版，使“八段锦”这一传统健身术得到了进一步完善，受到了群众的欢迎。

近几年来，笔者在传统健身术的基础上，结合气功、导引、武术、太极拳、体操等有关特点，以中医的理论基础（如：经络学说、气血理论等）为指导又进行了改编，供广大群众练习参考。



## 第一节 古导引新编·八段锦的特点

### 一、运动周身，始于头颈

改编后的“八段锦”，将原来的动作顺序做了调整。从套路结构上看，活动头颈为此功之首，继而活动肩、肘、手，接着活动腰、髋、膝，最后活动脚趾头。这种从头到脚有规律的周身运动，既可以使身体得到全面的锻炼，增强体质，又可以“补其不足，泻其有余，调其虚实，以通其道而去其邪”，同时也符合于当前编操的规律。

### 二、提肛调裆，吸提呼松

古代八段锦没有提肛调裆、松腹松肛之说的要求，也没有吸气时提肛、呼气时松肛的配合之说。根据当今对提肛调裆、松腹松肛的研究可知，经常做该练习不仅可使肛门周围的肌肉组织得到锻炼，加强其力量，促进静脉血回流，清除肛门瘀血，防治痔疮、脱肛、便秘等，而且还可促进足少阴肾经脉的畅通，有助于防治泌尿、生殖系统疾病，如癃闭，尿频，水肿，月经不调，不育症等。

### 三、动作柔缓，连贯圆活

改编后的“八段锦”不仅要求动作柔和缓慢，还要求做到连贯圆活。正如《导引养生学功理卷》所说：“缓慢有助于柔和，柔和有助于圆活，圆活有助于连贯，连贯又有助于柔和。”彼此互相促进，不可分割。所谓“柔和”，就是说练习“八段锦”时动作不僵不拘、轻松自如。所谓“缓慢”，就是说练习“八段锦”时动作不宜快；所谓“连贯”，就是指练习“八段锦”时，从起势到收势，不论是动作的虚实变化或是姿势的过度转换都是紧紧衔接、一气呵成，看不出有明显地停顿现象；所谓“圆活”，就是指练习“八段锦”时，上肢动作处处带有弧形，避免直来直往。经常这样做，可使人精神怡然，肢体轻盈，神清气爽，体态安详；可畅通经络，调和气血；可疏导五脏气机，养血益气，消积化痰；最后达到有病治病、无病强身的效果。

### 四、松静自然，气沉丹田

练习“八段锦”时的“松”，是指相对的“松”，而不是指绝对的“松”。因为人只要做出某种动作，就必然需要有关肌肉的收缩和放松的协调配合，即使是身体处于站立姿势不动，身体各部也需保持一定的紧张度。因此，“八段锦”中的“松”是指在做某个动作时身体有关部位的肌肉处于一定紧张度下的放松，即不能使用多余的力量。

练习“八段锦”时的“静”，是指思想集中，专一练功，排除杂念，净化大脑。需要说明的是练习“八段锦”的“松”和“静”，一定要保持自然状态。只有这样身心才会感到舒适



轻松，达到“不运气气自运，不用力力自生，不调息息自调”的目的。

“八段锦”中的气沉丹田，是指细、匀、深、长的腹式呼吸而言，不是指呼吸的空气到了丹田。气沉丹田的好处很多：由于气沉丹田的呼吸法可使膈肌上下移动的幅度增大，故可对脾、胃、肝、胆、肠等脏腑进行按摩，增强蠕动力，促进胃肠道容物向肛门方向推进，帮助消化液分泌，防治消化不良，胃腕痛，便秘，痔疮等疾病。

由于细、匀、深、长的腹式呼吸（气沉丹田），有助于消除肝脏瘀血、加速胆汁的排泄，故对肝硬化、胆石症等疾病有一定疗效。

气沉丹田还有调摄情绪、怡情养性的作用。它可使人变得柔顺沉着，遇事不怒，冷静稳重。

## 第二节 古导引新编·八段锦的功法

### 功前准备

1. 并步站立，周身放松，两掌垂于体侧。眼平视前方。（图1-1）
2. 接着，两掌叠于丹田，下颏微内收，嘴唇轻闭，舌抵上腭。眼平视前方或轻闭。（图1-2）

3. 稍停片刻，将两掌垂于体侧呈并步站立势。眼平视前方。（图1-3）



图1-2



图1-1



图1-3





## 第一锦 五劳七伤往后瞧

### 动作方法

1. 随着吸气，提肛调裆，两脚不动。同时，两掌随两臂外旋使掌心朝向侧前方，两臂自然伸直。头向左后转，眼向左后看。（图1-4）



图1-4



图1-5

2. 随着呼气，松腹松肛，两脚仍不动。两掌随两臂内旋，将头转正，还原并步站立势。眼平视前方。（图1-5）